ISBN 973–9084–00–1

LAURENȚIU ENE

KINETOTERAPIE ORIENTALĂ

22 IUN. 1991
TIMIȘOARA

EDITURA CRONOS '90
București • 1990

PREFAȚĂ

Rigorile vieții moderne modifică în permanență regimul de viață al omului contemporan, raporturile lui cu mediul înconjurător. Cele mai multe cuceriri tehnice și științifice au facilitat eliberarea omului de o serie de eforturi anevoioase, dar au atras, pe nesimțite, o cohortă de efecte negative. Aceste efecte sînt generate de imobilismul unor poziții de lucru, de menținerea unui regim alimentar necorespunzător în condițiile scăderii efortului fizic și al creșterii nivelului solicitării psihice, de insuficienta oxigenare a organismului.

Pentru a anihila această tendință, paralel cu practicarea exercițiului fizic în cadrul cluburilor și organizațiilor sportive, trebuie să se acorde o atenție deosebită practicării gimnasticii individuale la domiciliu, în vederea întreținerii și întăririi sănătății

În acest sens, exercițiile prezentate în carte au unele avantaje, deoarece se pot practica oriunde, fără a necesita un spațiu mare și aparte pretențioase, indiferent de sex, vîrstă sau profesie. Ele se bazează pe reactivitatea și forțele proprii ale organismului, practicarea lor regulată conducînd la recăpătarea, întreținerea și îmbunătățirea stării psihosomatice — baza oricărei activități productive, sportive sau artistice.

Lucrarea nu se limitează însă la prezentarea unor metode fizice terapeutice, ci prin abordarea unor exerciții ce implică antrenamentul ideomotor, reeducarea respirației și tonificarea din punct de vedere energetic a organismului, se poate constitui într-un ghid subsidiar în procesul de pregătire fizică a sportivilor din cele mai diverse discipline.

Obținerea efectelor, menționate la fiecare exercițiu, este condiționată de perseverența și de seriozitatea cu care se execută. Nu trebuie să uităm că, înainte de orice medicament, remediul necesar menținerii sănătății noastre se află în viață rațională, în mișcare.

În încheiere, se poate afirma că lucrarea, fără a face rabat de la rigurozitatea științifică, are totuși un caracter preponderent practic, propunîndu-și să-l înarmeze pe cititor nu atît cu cunoștințe teoretice, cît, mai ales, cu o serie de metode practice în vederea obținerii SĂNĂTĂȚII. Sănătatea înseamnă însă nu doar absența bolilor, ci acea stare a organismului care-i permite omului să dezvolte o activitate fizică și psihică maximă, de utilitate socială generală.

TERAPIILE ENERGETICE. MIT SAU ȘTIINȚĂ ?

Există la ora actuală, în lume, o orientare predominantă către revalorificarea multor mijloace terapeutice tradiționale, naturale. Printre acestea se situează și kinetoterapia cu diversele ei exerciții tradiționale, cît și derivatele moderne.

Metodele kinetoterapeutice prezentate în această lucrare stau la îndemîna oricui, putînd fi utilizate ca tratament de moment — pînă la consultul medical — ca o completare a medicinei alopate, sau ca tratament de sine stătător.

Tratamentul prin mișcare — metodă cu substrat științific, nenocivă, economică și eficientă, poate fi individualizat, dozîndu-se după natura și faza afecțiunii și în funcție de rezistența și reacțiile fiecăruia. Sportivii, actorii, cîntăreții pot beneficia de pe urma practicării exercițiilor, deoarece acestea contribuie la menținerea unei forme fizice, alungarea oboselii, tonificarea fizică și psihică a întregului organism, reglarea ritmului respirator, îmbunătățirea capacității de relaxare și prosexice (de atenție).

De fapt, în momentul de față, exercițiul fizic a devenit o necesitate normală pentru toți oa-

menii de orice vîrstă, sex, sau profesie, o permanentă obligație în toate perioadele vieții, căci, deși nu oricine poate face orice, omul prin natura sa este perfectibil și tinde spre perfecțiune — „Nu toți oamenii pot fi Cicero, Platon, Virgil sau Horațiu, dar toți pot fi oameni buni".

Exercițiile fizice, descrise în continuare, pot acționa multilateral asupra organismului în condițiile practicării individuale la domiciliu, ceea ce nu exclude controlul periodic medical și tehnic.

Tratamentul prin mișcare reprezintă un principiu și o metodă cunoscute încă din antichitate. Hua Tuo, figură de seamă a medicinii chineze, spunea : „balamaua care se mișcă nu putrezește, apa care curge nu devine stătută".

Pentru evitarea îmbolnăvirii și îmbătrînirii precoce, medicina tradițională chineză recomandă alături de acupunctură, alimentația, masajul și GIMNASTICA ENERGETICĂ. Toate au ca obiectiv principal menținerea circulației energiei în mod armonios și continuu, în corpul omenesc. Ele se bazează pe aceeași concepție ca și acupunctura.

Care este, de fapt, această concepție ?

Organismul nostru funcționează ca un sistem deschis ce face schimb de energie și substanță cu mediul. Echilibrul unui astfel de sistem nefiind un echilibru termodinamic clasic,

necesită pentru menținerea sa consum de energie.

Medicina tradițională chineză menționează existența a trei tipuri de energie care circulă prin corpul omului :

a. energia ZONG — energia ancestrală inclusă în cromozonii organismului ;

b. energia YONG — energia de nutriție provenită din alimente și aer (are rol de sistem reglator) ;

c. energia WEI — energia defensivă care ne ajută să rezistăm acțiunii agenților din mediul extern.

Aceste trei forme de energie, necesare echilibrului vital al organismului, constituie, în ansamblul lor, energia umană. Deși nu poate fi măsurată direct cantitativ și calitativ, efectele îi pot fi evaluate, iar rezultatele acupuncturii, taijiguan-ului și gigong-ului o atestă chiar și în lipsa unei teorii riguros științifice și general acceptată.

Energia umană, deși unică în esență, se manifestă ca o bipolaritate complementară sub cele două aspecte fundamentale : YANG și IUN. Starea de sănătate este urmarea existenței unui echilibru dinamic al acestor energii

în principal, boala își face apariția ca urmare a ruperii acestui echilibru energetic de către :

a. energia modulatoare exogenă (vînt, căldură, umiditate, uscăciune, frig) ;

b. energiile psihice (spaimă, mînie, bucurie, tristețe etc.) ;

c. energiile alimentare (prin abuz sau folosire neadecvată).

Gimnastica energetică (taiji) intervine în prima fază a agresiunii externe, moment în care organismul se apără cu ajutorul energiei WEI, ce se distribuie la suprafața tegumentului și mucoaselor ca un strat protector.

Taiji-ul și în special qigong-ul acționează intens asupra energiei Shen — energia psiho-informațională responsabilă de funcționalitatea proceselor nervoase corticale și subcorticale — influențînd prin intermediul acesteia și sistemul imunologic.

Deși imunologia clasică considera că sistemul imun funcționează independent de creier, cercetările realizate de dr. George Solomon, Robert Ader și Steven Locke indică foarte clar că *orice boală poate fi influențată în mod pozitiv sau negativ de starea psihică a celui în cauză.*

Apariția bolii, deci a unui dezechilibru energetic global, parțial (între diferite organe) sau local (la nivel de meridiane) mai poate fi determinată sau vindecată și prin intermediul alimentelor.

Pentru a dispersa excesul de energie, la nivelul organului respectiv, se indică :

— alimente acre pentru ficat
— alimente dulci pentru splină
— alimente amare pentru inimă
— alimente picante pentru plămîni
— alimente sărate pentru rinichi.

În caz de vid energetic se indică alimente avînd gustul corespunzător organului asupra căruia triumfă :

— inima triumfă asupra plămînului
— plămînul triumfă asupra ficatului
— ficatul triumfă asupra splinei
— splina triumfă asupra rinichilor
— rinichii triumfă asupra inimii.

În caz de echilibru energetic, excesul de alimente din oricare din cele cinci categorii (acre, dulci, amare, picante, sărate) va duce la apariția bolii :

— cele acre vor leza splina
— cele dulci vor leza rinichii
— cele amare vor leza plămînii
— cele picante vor leza ficatul
— cele sărate vor leza inima.

Medicina tradițională pleacă de la convingerea că un medic trebuie să fie în primul rînd un educator a cărui principală sarcină este a-

ceea de a-i învăța pe oameni cum să-și păstreze sănătatea.

Terapiile energetice descrise în continuare sînt destinate tuturor celor ce refuză să accepte boala ca o prezență normală în viața omului, iar pierderea sănătății și a forței (fizice și psihice) ca o consecință inevitabilă a bătrîneții. Ele completează arsenalul medicinii moderne fără a i se substitui.

Credulitatea excesivă cît și refuzul de a le accepta reprezintă atitudini extreme generate doar de necunoașterea posibilităților reale atestate de o practică cu o vechime de mii de ani.

I.

„DANS DE VIAȚĂ LUNGĂ"

Întreaga gîndire clasică chineză este impregnată de concepția unității tuturor fenomenelor din natură, concepție în conformitate cu care atît macrocosmosul cît și microcosmosul sînt neîntrerupt animate de pulsațiile lui Yang și Yin. Rezultanta acestor două forțe opuse, dar complementare (Yin — pămînt, noapte, materie, gol etc ; Yang — cer, zi, energie, plin etc.), este QI — principiul universal unic. Concepția aceasta este în concordanță cu teoria relativității, teorie în care distincția fundamentală dintre materie și energie dispare. Înțelegerea acestui concept energetic pe care se sprijină și terapeutica acupuncturală se poate realiza doar prin cooperarea fizician-medic-biofizician (a se vedea Eugen Macovski — *Confirmarea teoriei biostructurale,* Eugen Celan — *Materia vie și radiațiile, Bazele biofizice ale acupuncturii* — una din temele celui de-al IV-lea Simpozion Național de Acupunctură). De altfel, biofizica, prin investigarea științifică a acțiunii radiațiilor asupra materiei vii și a mecanismelor radiative ale structurilor biologice constituite, a reușit să explice și să

demonstreze modul de producere a unor fenomene ce căpătaseră cu prea mare ușurință pecetea misticismului. Istoria științelor ne-a mai oferit astfel de exemple de comoditate, rutină și dogmatism : să ne aducem aminte numai de „critica științifică" adusă geneticii și cibernetichii în anii '50.

Lucrările profesorului N.B. Tarusov de la Universitatea din Moscova, V. Iniușin de la Alma-Ata, A. G. Sergheev (Leningrad), prof. Eugen Macovski, dr. Levon Mirahorian etc. au arătat că agregarea materiei vii sub forma numită bioplasmă stă la baza unor fenomene biofizice și se traduce în plan energetic sub forma biocîmpului. Această problemă, în general, este legată de interacțiunea organismelor umane cu radiația cosmică fundamentală și capacitatea acestora de a produce modificări în distribuția spațială a radiației fondului general în domeniul spectrului gama. Cercetările lui R. Dobrin au arătat că organismul omului emite o radiație de aproximativ 250 fotoni pe secundă, pe centimetru pătrat de zonă cutanată. Și iată, deci, străvechiul QI redescoperit și reformulat de știința actuală.

Pe baza acestui concept și în concordanță cu cunoștințele empirice acumulate s-au dezvoltat terapii ca : acupunctura, presopunctura, alimentația energetică și gimnastica energetică — TAIJIQUAN. Alături de confirmarea căpătată printr-o practică milenară, în ultima perioadă ele au dobîndit și o confirmare științifică.

Așa cum se susține în Huang Di Nei Jing Su Wen, cel mai vechi și faimos tratat de acupunctură, prin corpul sănătos energiile circulă, regulat, armonios, pe niște traiecte numite TCHING. Dansul numit Taijiquan menține această circulație armonioasă a energiilor, contribuind astfel la prevenirea bolilor, căci : „...trebuie să începem să facem ordine atunci cînd nu este încă dezordine. Deoarece un copac mare crește dintr-unul mic, un turn cu 9 etaje începe să se construiască dintr-un pumn de pămînt, o călătorie de o mie de li începe cu un singur pas."

Setul de Taijiquan, prezentat în continuare, este compus din 24 de exerciții ce se înlănțuie firesc și progresează logic de la facil la dificil. Execuția acestei stranii și lente gimnastici, de o muzicalitate tăcută, durează aproximativ 5 minute.

Exercițiul A

1. Stînd în picioare, cu tălpile depărtate la o lățime de umeri și spatele drept. Mîinile atîrnă natural pe lîngă corp ; limba atinge cerul gurii.

Privirea este îndreptată în față, iar atenția către dantian. (fig I. 1)

2. Se ridică brațele lent, în față, pînă la nivelul umerilor. Umerii sînt „căzuți", coatele îndreptate în jos. (fig. I. 2—3)

3. Se îndoaie genunchii, lăsînd simultan cu brațele în jos, ca și cînd ne-am așeza pe un scaun, sprijinindu-ne cu palmele pe o masă ce se află în fața noastră. Spatele rămîne drept, iar abdomenul se împinge puțin în față și în sus. Privirea este îndreptată în față. (fig. I. 4).

Exercițiul B

1. Se mută greutatea corpului pe piciorul drept simultan cu răsucirea trunchiului în aceeași direcție. În același timp, se ridică mîna dreaptă și se coboară mîna stîngă. Palmele vor fi îndreptate una spre alta. Poziția mîinilor este denumită „gestul ținerii mingii". Piciorul stîng se aduce lîngă cel drept și se sprijină pe sol doar cu vîrful. Privirea este îndreptată către mîna dreaptă. (fig. I. 5—6).

2. Se pășește către stînga, punînd mai întîi călciiul, apoi toată talpa pe sol. Brațul drept coboară la nivelul șoldului, cu palma îndreptată în jos. Brațul stîng se ridică oblic la nivelul ochilor, cu cotul ușor îndoit, palma fiind îndreptată spre corp. Privirea este ațintită către mîna stîngă. (fig. I. 7—9)

3. Se lasă greutatea pe piciorul drept, piciorul stîng rămînînd în contact cu solul doar la nivelul călcîiului. Gestul se execută ca și cînd ne-am așeza pe un scaun (fig. I. 10). Se pivotează ușor pe călcîiul stîng, punînd apoi toată talpa pe sol și îndreptînd vîrful piciorului către exterior. Se lasă greutatea pe piciorul stîng, iar piciorul drept se aduce alături și se sprijină doar cu vîrful pe sol. Se execută „gestul ținerii mingii" în partea stîngă, cu palma stîngă deasupra și privirea îndreptată către ea (fig. I. 11—12).

4. Se repetă mișcările de la punctul 2 și 3, dar către dreapta. (fig. I. 13—17)

5. Se repetă mișcările de la punctul 2 (fig. I. 18—19).

De reținut :

— mișcarea brațelor și a picioarelor este determinată de mișcarea bazinului și se desfășoară curbiliniu ;

— în pozițiile de fandare, călcîiele nu trebuie să stea pe aceiași linie. Distanța dintre ele, pe lateral, trebuie să fie de aproximativ 20 cm.

Exercițiul C

1. Se răsucește trunchiul spre stînga, iar mîinile execută „gestul ținerii mingii" (fig. I. 20).

2. Se face o jumătate de pas cu piciorul drept către cel stîng și se răsucește trunchiul către dreapta. Piciorul stîng se deplasează puțin în față, rămînînd sprijinit doar pe vîrf. Simultan se rotește trunchiul ușor către stînga ; mîna dreaptă se ridică oblic în sus pînă la nivelul tîmplei, iar cea stîngă se duce la nivelul șoldului. (fig. I. 21—22)

Exercițiul D

1. Se coboară mîna dreaptă și se ridică stînga, simultan cu ușoara rotire a trunchiului către stînga. Mîna dreaptă se ridică oblic în spate, cu palma îndreptată către corp, iar palma stîngă balează zona din fața pieptului, oprindu-se în partea dreaptă a acestuia. Trunchiul, în acest timp, s-a răsucit spre dreapta. (fig. I. 23—25)

2. O dată cu răsucirea trunchiului spre stînga se împinge cu mîna dreaptă în față și se execută o mișcare circulară cu mîna stîngă deasupra genunchiului stîng. Mișcarea brațului stîng se continuă pînă cînd palma respectivă ajunge la nivelul șoldului. Simultan cu mișcarea trunchiului și brațelor se face un pas în față cu piciorul stîng intrînd în fandare — „poziția arcului". (fig. I. 26—27).

3. Se lasă greutatea corpului pe piciorul drept, piciorul stîng rămînînd sprijinit doar pe călcîi. Se pivotează pe călcîiul stîng și odată cu răsucirea trunchiului spre stînga, mîna dreaptă se duce circular prin fața pieptului pînă în partea stîngă a acestuia. Mîna stîngă se ridică oblic în spate, palma fiind îndreptată către corp. Se duce piciorul drept lîngă cel stîng, sprijinindu-l doar pe vîrf. (fig. I. 28—30).

4. Se repetă mișcările de la punctul 2, stînga devenind dreapta și invers (fig. I. 31—32).

5. Se repetă mișcările de la punctul 3, stînga devenind dreapta și invers (fig I. 33—35). Se repetă mișcările de la punctul 2 (fig. I. 36—37).

De reținut :

— cînd se împinge cu palma în față, umerii sînt „căzuți", spatele drept, cotul îndoit și îndreptat către sol.

— celelalte indicații de la exercițiul B.

Exercițiul E

1. Se execută o jumătate de pas cu dreptul, apoi cu stîngul, acesta din urmă atingînd solul doar cu vîrful. Simultan, brațul stîng se duce circular, prin exterior, în față, iar cel drept se retrage în același mod. Palma dreaptă va atinge cotul stîng. În finalul mișcării vîrful piciorului stîng se ridică de pe sol. (fig. I. 38—40).

Exercițiul F

1. Se răsucește trunchiul către dreapta, simultan ducînd mîna dreaptă în jos, apoi oblic în spate pînă la nivelul umărului. Palma stîngă se răsucește orientîndu-se în sus. (fig. I. 41—42)

2. Simultan cu retragerea, oblic în spate, a piciorului din față, se împinge palma dreaptă pe lîngă ureche pînă în față, la nivelul pieptului, iar palma stîngă coboară pe lîngă șold și se ridică oblic în spate, la nivelul umărului. Piciorul drept rămîne sprijinit doar pe vîrf. (fig. I. 43—45).

3. Se repetă mișcările de la punctul 2, stînga devenind dreapta și invers (fig. I. 46—48).

4. Se repetă mișcările de la punctul 2 (fig. I. 49—51).

5. Se repetă mișcările de la punctul 3 (fig. I. 52—54).

De reținut :

— talpa piciorului din spate este orientată la 45° față de direcția de retragere ;

— piciorul care se duce în spate atinge solul mai întîi cu vîrful, apoi cu restul tălpii ;

— privirea se îndreaptă mai întîi în direcția de rotire a trunchiului, apoi către mîna din față ;

— tălpile sînt orientate perpendicular una pe cealaltă.

Exercițiul G

1. Se răsucește trunchiul spre dreapta. În același timp se duc ambele mîini în partea dreaptă a pieptului, realizînd „gestul ținerii mingii“ — dreapta pe sus, stînga pe jos — (fig. I. 55—56). Piciorul stîng se duce lîngă cel drept și se sprijină pe vîrf.

2. Mîna stîngă se duce oblic în față la nivelul umărului, iar cea dreaptă se retrage lîngă șold. Simultan, trunchiul se rotește spre stînga și se face un pas în aceeași direcție, transferînd greutatea corpului de pe piciorul drept pe cel stîng. (fig I. 57—58)

3. O dată cu răsucirea trunchiului spre stînga, palma stîngă se întoarce către sol, se duce puțin în față, apoi se retrage tot atît. Simultan, palma dreaptă se duce în față pînă la nivelul cotului stîng, se răsucește în sus și se retrage pe lîngă șold, oblic în spate, pînă la nivelul umărului. Greutatea corpului se mută de pe piciorul din față pe cel din spate, iar mîna stîngă își continuă mișcarea pînă ajunge în partea dreaptă a pieptului. În timp ce se mișcă brațele, trunchiul nu se înclină în față. (fig. I. 59—60)

4. Se mută greutatea corpului pe piciorul din față. Mîna stîngă se îndoaie cu palma către corp, iar palma dreaptă se pune pe încheietura stîngă. Ambele brațe împing în față. (fig. I. 61—62)

5. Se răsucesc ambele palme către sol. Palma dreaptă se duce în față peste cea stîngă, apoi către partea dreaptă și se retrage lîngă abdomen. Simultan, palma stîngă se retrage circular către stînga și apoi către abdomen. O dată cu retragerea brațelor, se mută greutatea corpului pe piciorul drept, cel stîng rămînînd sprijinit doar pe călcîi. (fig. I. 63—65)

6. Se transferă greutatea corpului de pe piciorul din spate pe cel din față, împingîndu-se în același timp, cu ambele palme în față, la nivelul pieptului. (fig. I. 66)

Exercițiul H

1. Se răsucește trunchiul spre dreapta. Simultan se mută greutatea corpului pe piciorul drept și se pivotează pe călcîiul stîng. Tălpile ajung paralele. Mîna dreaptă execută un arc de cerc, orizontal, către dreapta. Privirea este îndreptată către palma dreaptă. (fig. I. 67—68)

2. Se repetă mișcările de la exercițiul G, stînga devenind dreapta și invers. (fig. I. 69—80)

Exercițiul I

1. Se transferă greutatea corpului pe piciorul din spate și o dată cu răsucirea trunchiului spre stînga, se pivotează pe călcîiul drept. Tălpile ajung paralele. Simultan, ambele mîini se

duc circular către stînga : dreapta pe jos, stînga pe sus. (fig.I. 81-82)

2. Trunchiul se rotește spre dreapta și se mută greutatea corpului de pe piciorul stîng pe cel drept. Simultan, mîna dreaptă se duce circular pe sus, iar cea stîngă pe jos. Palma stîngă ajunge în dreptul umărului drept. Degetele de la mîna dreaptă sînt strîns unite la vîrfuri, iar încheietura este flexată — „mînă-cîrlig". Se duce piciorul stîng lîngă cel drept și se sprijină doar pe vîrf. (fig.I. 83-84)

3. Se pășește către stînga cu piciorul stîng, mutînd totodată greutatea corpului pe el. Mîna dreaptă rămîne în aceeași poziție, iar cea stîngă se mișcă orizontal, circular, către stînga, apoi împinge în față la nivelul pieptului. (fig.I. 85-86)

Exercițiul J

1. Se mută greutatea pe piciorul din spate, simultan ridicîndu-se vîrful piciorului din față. Se răsucește corpul în partea dreaptă ; mîna stîngă descrie un arc de cerc pe lîngă abdomen și ajunge în dreptul umărului drept, iar talpa piciorului stîng se așează pe sol paralel cu

talpa dreaptă. Privirea este îndreptată către mîna stîngă (fig.I. 87-89).

2. Se răsucește trunchiul către stînga și se transferă greutatea corpului pe piciorul stîng. Piciorul drept se aduce în apropierea piciorului stîng și simultan ambele brațe se duc circular în partea stîngă, la nivelul umărului — mîna dreaptă pe jos, mîna stîngă pe sus. Palma dreaptă este îndreptată către corp, iar palma stîngă către exterior. (fig.I 90-91)

3. Mîna dreaptă continuă să se ridice, trecînd prin dreptul feței, apoi coboară la nivelul umărului drept. Simultan, mîna stîngă coboară pe lîngă abdomen și urcă apoi pînă în dreptul umărului drept. O dată cu mișcarea brațelor, piciorul stîng face un pas lateral, lăsîndu-se greutatea corpului pe piciorul drept. Privirea se îndreaptă către mîna stîngă. (fig. I. 92—94)

4. Se repetă mișcările de la punctul 2 (fig.I. 95-96). Se repetă mișcările de la punctul 3 (fig.I. 97-99). Se repetă mișcările de la punctul 2. (fig. I. 100—101)

De reținut :

— mișcările brațelor vor fi circulare ;

— atît mișcările membrelor superioare cît și ale celor inferioare sînt determinate de mișcările bazinului ;

— deplasarea se efectuează cu pași egali și lenți.

Exercițiul K

1. Se răsucește trunchiul către dreapta ; în același timp ambele mîini se duc circular — dreapta pe sus, stînga pe jos — în aceeași direcție cu trunchiul. Palma stîngă este îndreptată către interior, iar cea dreaptă se strînge în „cîrlig". Se ridică de pe sol călcîiul stîng și se lasă greutatea corpului pe piciorul drept. Privirea se îndreaptă către mîna dreaptă. (fig.I. 102-104)

2. Se repetă mișcările de la exercițiul I pct. 3. (fig. I. 105—106)

Exercițiul L

1. Piciorul drept execută o jumătate de pas în față, iar stîngul se ridică pe vîrf. În același timp, palma dreaptă se răsucește cu podul palmei în sus. (fig.I. 107)

2. Mîna stîngă se retrage lîngă șold, iar cea dreaptă trece pe lîngă ureche și împinge în față, la nivelul umerilor. (fig. I. 108)

Exercițiul M

1. Palma stîngă se suprapune pe încheietura dreaptă. Se ridică piciorul stîng și se pășește în față intrînd în fandare — „poziția arcului". Simultan, palmele se separă și coboară, circular, prin exterior, pînă la nivelul abdomenului. (fig.I. 109-111)

2. Piciorul drept se duce lîngă cel stîng și se sprijină pe vîrf. Brațele urcă circular, prin interior, și se suprapun : încheietura stîngă peste cea dreaptă. Palmele privesc spre interior. (fig.I. 112)

3. Se ridică piciorul drept și se împinge cu călcîiul la nivelul abdomenului. În același timp, trunchiul se răsucește spre stînga, palma dreaptă împinge cu cantul exterior în față, iar cea stîngă, în spate. (fig.I.113-114)

Exercițiul N

1. Se flexează piciorul drept din genunchi și se aduc ambele brațe în față. Coatele sînt îndoite deasupra genunchiului, iar palmele sînt îndreptate spre corp. (fig.I. 115)

2. Se coboară piciorul, menținînd în continuare greutatea corpului pe piciorul stîng. În același timp, palmele coboară la nivelul șoldurilor. (fig.I.116-117)

3. Se transferă greutatea corpului de pe piciorul din spate pe cel din față. Ambele brațe se duc circular, prin exterior în față, strîngînd pumnii în finalul mișcării. (fig.I. 118)

De reținut :
— pumnii se țin relaxați ;
— brațele sînt relaxate, cu umerii și coatele „căzute" natural.

Exercițiul O

1. Se ridică vîrful piciorului drept de pe sol și se transferă greutatea corpului de pe piciorul din față pe cel din spate (fig. I. 119). Se răsucește trunchiul spre stînga și brațele se duc în lateral, printr-o mișcare circulară, cu palmele deschise. Talpa piciorului drept se așează pe sol, paralel cu talpa stîngă. (fig.I. 120)

2. Se transferă greutatea corpului pe piciorul drept și mîinile coboară la nivelul șoldurilor (fig.I. 121).

3. Se repetă mișcările de la exercițiul M pct. 2 și 3, dreapta devenind stînga și invers (fig.I.122-124).

Exercițiul P

1. Se flexează piciorul stîng și se răsucește trunchiul către dreapta. Mîna stîngă balează la nivelul pieptului pînă în dreptul umărului drept. Palma, în final, este îndreptată oblic către interior. Mîna dreaptă se strînge în „cîrlig". (fig. I. 125—126)

2. Piciorul și mîna stîngă coboară lateral, simultan cu flexarea puternică a piciorului drept. Brațul drept se răsucește din omoplat, astfel încît degetele strînse-n „cîrlig" să fie îndreptate către interior. (fig. I. 127-128)

3. Se îndreaptă vîrful piciorului stîng în față, se transferă greutatea corpului de pe piciorul din spate pe cel din față și se trece în „poziția arcului". Simultan, se ridică brațul stîng și se coboară dreptul, păstrînd poziția palmelor neschimbată. (fig. I. 129)

4. Se răsucește trunchiul către stînga și se ridică piciorul drept, flexat, în față. Palma

dreaptă se deschide și se duce circular pe jos, apoi în față pînă la nivelul ochilor — brațul va fi îndoit din cot, cotul găsindu-se pe aceeași linie cu genunchiul. Palma stîngă coboară la nivelul șoldului. (fig.I. 130-131)

De reținut :
— piciorul de sprijin este ușor flexat ;
— vîrful piciorului ridicat este îndreptat către sol.

Exercițiul R

1. Se coboară piciorul drept și se sprijină pe sol cu vîrful, poziția mîinilor rămînînd neschimbată. (fig. I. 132) Brațul drept balează prin fața pieptului pînă ajunge în dreptul umărului stîng. Mîna stîngă se ridică la nivelul umerilor și se strînge în „cîrlig". (fig.I. 133)

2. Se repetă mișcările de la exercițiul P pct. 2, stînga devenind dreapta și invers. (fig. I. 134—135)

3. Se repetă mișcările de la exercițiul P pct. 3, stînga devenind dreapta și invers. (fig.I. 136)

4. Se repetă mișcările de la exercițiul P pct. 4, stînga devenind dreapta și invers. (fig. I. 137-138).

Exercițiul S

1. Se ridică mîna stîngă și se coboară cea dreaptă pentru a realiza „gestul ținerii mingii" simultan cu rotirea trunchiului spre stînga. Piciorul stîng se așază în fața celui drept, cu vîrful îndreptat oblic în stînga. (fig.I. 139-140)

2. Piciorul drept vine lîngă cel stîng și se sprijină pe vîrf. (fig.I.141)

3. Mîna stîngă coboară lîngă abdomen ; cea dreaptă se ridică la nivelul pieptului, cu palma îndreptată către corp. Piciorul drept se ridică de pe sol. (fig.I. 142) Se pășește cu dreptul oblic către dreapta, ridicînd simultan mîna dreaptă la nivelul tîmplei și împingînd cu stînga în față. Împingerea se realizează în același timp cu transferarea greutății corpului de pe piciorul din spate pe cel din față. (fig.I. 143-144)

4. Coboară ambele mîini și execută „gestul ținerii mingii". Piciorul stîng se deplasează

lîngă cel drept, și se sprijină pe vîrf. (fig. I. 145-146).

5. Se repetă mișcările de la pct.3, stînga devenind dreapta și invers. (fig.I.147-149).

De reținut :
— nu se apleacă trunchiul în față, în momentul împingerii cu mîna ;
— mișcările brațelor se coordonează cu mișcările bazinului și deplasarea picioarelor.

Exercițiul T

1. Mîna dreaptă coboară circular prin interior, apoi se ridică oblic, la nivelul tîmplei drepte — palma către exterior. Mîna stîngă coboară la nivelul abdomenului. Simultan, piciorul drept face o jumătate de pas în față, iar stîngul se ridică de pe sol. Ambele picioare sînt flexate. (fig. I. 150).

2. Mîna stîngă se retrage lîngă șold, iar cea dreaptă coboară circular, în față, cu degetele orientate oblic către sol. Piciorul stîng se așază cu vîrful pe sol. Greutatea corpului se lasă pe piciorul drept, care este flexat oblic către exterior. (fig. I. 151)

Exercițiul Q

1. Se pășește în față cu piciorul stîng și o dată cu răsucirea trunchiului spre dreapta, se fandează intrînd în „poziția arcului". Palma stîngă se împinge în față cu cantul exterior, iar cea dreaptă se duce circular pînă în dreptul tîmplei. În finalul mișcării, palma dreaptă este orientată oblic în sus și către exterior. Privirea este îndreptată către mîna stîngă. (fig. I. 152-154)

De reținut :
— trunchiul se menține drept în timpul împingerii palmei în față ;
— piciorul stîng se pune pe sol mai întîi cu călcîiul, apoi cu toată talpa.

Exercițiul U

1. Mîna stîngă se ridică circular deasupra capului, cu palma îndreptată oblic în sus. În același timp, mîna dreaptă coboară circular prin exterior, apoi se ridică pînă în dreptul abdomenului, unde se strînge pumnul. O dată cu

mișcarea mîinilor, se ridică de pe sol vîrful piciorului stîng. Se pivotează pe călcîiul stîng și se așază talpa corespunzătoare paralel cu cea dreaptă. (fig. I. 155—156)

De reținut :
— mișcările brațelor și schimbarea poziției picioarelor sînt determinate de răsucirea bazinului spre dreapta.

2. Trunchiul se rotește în continuare către dreapta. Piciorul drept se retrage circular către interior, apoi se duce în față și oblic către dreapta. Greutatea corpului rămîne pe piciorul stîng. Mîna stîngă coboară lîngă șold, cu palma îndreptată căre sol. Mîna dreaptă se duce circular în sus și în față — unghiul dintre biceps și antebraț este de 90°, iar pumnul nu depășește nivelul umerilor. (fig. I. 157—158)

3. Se duce piciorul stîng în față, transferînd greutatea corpului pe cel drept. În același timp, pumnul drept se retrage lîngă șold și palma stîngă împinge în față la nivelul pieptului (fig. I. 159—160)

4. Se transferă greutatea corpului de pe piciorul din spate pe cel din față, trecînd astfel în „poziția arcului". Pumnul drept împinge în față, la nivelul pieptului, iar palma stîngă se retrage circular și se așază în dreptul cotului, pe brațul drept. (fig. I. 161)

Exercițiul V

1. Se trece palma stîngă pe sub brațul drept, apoi în față. În final, ambele palme stau una lîngă alta și îndreptate în sus. (fig. I. 162—163)

2. Se ridică vîrful piciorului stîng de pe sol, lăsîndu-se greutatea corpului pe piciorul drept. Palmele se retrag lîngă șolduri. (fig.I. 164-165)

3. Se transferă greutatea corpului pe piciorul din față, trecînd astfel în „poziția arcului". Ambele palme împing în față, la nivelul pieptului. (fig. I. 166—167)

Exercițiul Z

1. Se pivotează pe călcîiul stîng, apoi pe cel drept și se răsucește trunchiul spre dreapta. Mîna dreapă se duce circular prin fața pieptului pînă în partea dreaptă, la nivelul umerilor. Se transferă greutatea corpului pe piciorul drept. În finalul mișcării, tălpile sînt paralele și palmele îndreptate către exterior. Privirea este ațintită către palma dreaptă. (fig. I. 168—169)

2. Se transferă greutatea corpului pe piciorul stîng. Se aduce piciorul drept lîngă cel stîng și, simultan, ambele palme coboară circular prin interior, apoi se încrucișează în fața pieptului. (fig. I. 170—171)

Exercițiul X

1. Palmele se răsucesc către exterior, apoi coboară în față și se duc pe lîngă corp. În același timp, tălpile se apropie una de cealaltă. (fig. I. 172—174)

De reținut :

— mișcările se defășoară într-un tempo egal „ca firul de mătase ce se scoate din gogoașă", cu încheieturile vide. Încheietură „vidă" nu înseamnă lipsită de vlagă, dimpotrivă, este urmarea unei puternice concentrări.

„Dintr-un bulgăre de lut naște ulciorul ; golul dinăuntru îi face rostul. Găurești zidul ca să faci uși și ferestre ; golurile fac încăperea. Ceea ce este, dă folosul ; ce Nu-i, folosința."

— energia mentală și respirația „curg" fără întrerupere, în concordanță cu mișcările ;

— mișcările trebuie să urmeze traiectorii circulare, iar abdomenul să fie ușor încordat și împins în jos ;

— corpul ese relaxat, dar nu inert ;

— mintea este „absorbită" de realizarea mișcărilor și, astfel, qi-ul este direcționat într-o parte sau alta a corpului ;

— cînd o parte a corpului se mișcă, tot corpul se mișcă ; cînd o parte a corpului este neclintită, tot corpul nu se clintește ;

— îndepărtarea unui braț sau picior de corp va fi însoțită de inspirație, iar apropierea de expirație ;

— vizualizarea mișcării precede executarea ei pe tot parcursul „dansului de viață lungă" ;

— tonusul muscular al brațelor trebuie coordonat cu situarea centrului de greutate : brațul corespunzător piciorului pe care se lasă cea mai mare parte a greutății corpului va avea un tonus muscular mai puțin pronunțat decît celălalt braț ;

— în permanență, se ține capul drept, spatele drept, iar umerii și coatele lăsate în jos.

Și ar mai fi poate lucruri de spus dar, așa cum aflăm din „Cîntul celor 13 poziții", „cuvintele sînt necesare / ca să-ți deschidă poarta,/ ca să-ți arate drumul just, / dar desăvîrșirea / e adusă de neîncetata muncă / cu tine însuți."

Un lucru ar mai fi totuși de adăugat. De vrei să tai un copac și te oprești după primele lovituri, brațul vînjos și securea ascuțită sînt in-

suficiente. Pînă și un trunchi subțire va fi prea gros. Tot astfel și „dansul de viață lungă" trebuie exersat zilnic de vrei să tai copacul-boală din pădurea ta.

Din punct de vedere medical, caracteristicile și cerințele prezentate mai sus fac din TAIJI-QUAN o importantă achiziție pentru arsenalul medicinii preventive și nu numai.

S-a constatat, prin teste efectuate pe un grup de 32 persoane practicante ale taiji-ului și un grup de 56 de nepracticanți, că TAIJI-QUAN-ul îmbunătățește funcțiile cardiovasculare, respiratorii, ale sistemului metabolic, întărește oasele, mușchii și închieturile, capacitatea de coordonare a sistemului nervos central.

De-abia atunci cînd practicantul realizează toate cerințele unei bune execuții a taiji-ului, acest „dans" devine „nimic altceva decît o utilizare eficientă a spiritului și a corpului." Dar pentru aceasta este necesar, desigur, ca practica să fie precedată de o bună informare și să se beneficieze de o supraveghere competentă.

II.

„JOCUL CELOR CINCI ANIMALE"

E ste primul complex de exerciții fizice terapeutice cunoscut de istoria medicinii și se numește astfel întrucît cuprinde exerciții fizice ce imită mișcările a cinci animale : tigru, maimuță, căprioară, pasăre, urs.

Conceperea setului de exerciții este atribuită lui Hua Tuo, figura cea mai de seamă a medicinii chineze prin primele secole ale erei noastre.

În timpul exersării psihicul și corpul trebuie să fie relaxate, iar respirația profundă și egală.

Practicantul va exersa cel puțin pînă la apariția transpirației, zilnic.

„*Jocul tigrului*"

Poziția de pornire : în picioare, cu călcîiele apropiate și vîrfurile depărtate, brațele atîrnînd natural pe lîngă corp, limba atingînd cerul gurii cît mai în spate. Se ține corpul

drept, dar relaxat, fără a bomba toracele sau a împinge bazinul în spate. (fig. II. 1)

Execuția :

1. Se îndoaie genunchii lent. Se lasă greutatea pe piciorul drept și se mută stîngul în față, neatingînd solul decît vîrful, iar călcîiul stîng ridicîndu-se în apropierea gleznei drepte. Simultan se ridică brațele la nivelul abdomenului, cu pumnii strînși, încheieturile degetelor fiind îndreptate în jos. Privirea este îndreptată în față, stînga. (fig. II. 2)

2. Se face către stînga un pas cu stîngul și o jumătate de pas cu dreptul. Între călcîie se păstrează o distanță de 30 cm. Călcîiul stîng stă ridicat deasupra solului. Simultan se ridică pumnii strînși pînă la nivelul bărbiei, unde se descleștează, apoi palmele se rotesc prin interior către în afară și împing în față coborînd la nivelul pieptului. Se privesc vîrfurile degetelor mîinii stîngi. (fig. II. 3)

3. Se aduce piciorul drept lîngă cel stîng și se repetă mișcările de la pct. 1, dar de această dată către dreapta.

4. Se repetă mișcările de la pct. 2, executîndu-le însă înspre dreapta.

Mișcările „jocului" se repetă de 3 ori.

„*Jocul maimuței*"

Poziția de pornire : identică cu cea de la „jocul tigrului".

Execuția :

1. Se îndoaie amîndoi genunchii lent și se face un pas în față cu piciorul stîng, călcîiul stîng neatingînd solul. Simultan se ridică mîna stîngă la nivelul bărbiei și apoi se întinde în față. În apropiere de capătul extensiei brațului, palma se strînge ca o gheară și se îndoaie din încheietură. (fig. II. 4)

2. Se face un pas în față cu dreptul și o jumătate de pas cu stîngul, ținînd în continuare călcîiul stîng deasupra solului. Simultan se ridică mîna dreaptă la nivelul bărbiei și apoi se întinde în față. În apropiere de capătul extensiei brațului, palma se strînge ca o gheară și se îndoaie mîna din încheietură. Între timp mîna stîngă se retrage cu palma deschisă și îndreptată în jos, la nivelul șoldului. (fig. II. 5)

3. Se ridică de pe sol călcîiul drept și se așază cel stîng, lăsînd totodată greutatea pe piciorul din spate. Simultan mîna dreaptă se retrage la nivelul șoldului, iar cea stîngă se ridică la nivelul bărbiei și apoi se întinde în față. În apropiere de capătul extensiei brațului stîng,

palma respectivă se strînge ca o gheară și se îndoaie mîna din încheietură. (fig. I. II. 6)

4. Se repetă mișcările de la pct. 3, dreapta devenind stînga și invers.

5. Se repetă mișcările de la pct. 2, dreapta devenind stînga și invers. (fig. II. 7)

Mișcările „jocului" se repetă de trei ori.

„*Jocul căprioarei*"

Poziția de pornire : identică cu cea de la „jocul tigrului".

Execuția :

1. Se îndoaie genunchiul drept și se întinde piciorul stîng ușor îndoit către stînga (pas alunecat). Călcîiul stîng este ridicat de pe sol și greutatea corpului este lăsată pe piciorul drept. Simultan se întind ambele brațe în partea stîngă, răsucindu-se totodată trunchiul în aceași direcție. Palmele privesc oblic în jos, înspre interior. Brațele sînt îndoite din coate, iar acestea sînt îndreptate în jos. Palma dreaptă ajunge pînă în dreptul cotului stîng. (fig. II. 8)

2. Se rotesc brațele la nivelul pieptului, către stînga, executînd un arc de cerc complet.

O dată cu brațele execută o mișcare circulară în același sens și șoldurile, senzația fiind că mișcarea brațelor este determinată de aceea a șoldurilor.

3. Se revine în poziția de pornire.

4. Se repetă mișcările de la pct. 1, dreapta devenind stînga și invers.

5. Se repetă mișcările de la pct. 2, dreapta devenind stînga și invers.

Mișcările „jocului" se repetă de trei ori.

"*Jocul păsării*"

Poziția de pornire : identică cu cea de la „jocul tigrului".

Execuția :

1. Se face un pas în față cu stîngul și o jumătate de pas cu dreptul, apoi o dată cu ridicarea pe vîrfuri se ridică și brațele oblic în sus, cu palmele îndreptate în interior. Simultan se inspiră adînc. (fig. II. 9)

2. Se aduce piciorul drept pe aceeași linie cu cel stîng și se ia poziția ghemuit, coborînd totodată mîinile și încrucișîndu-le în fața tibiilor. Simultan se expiră adînc. (fig. II. 10)

3. Se repetă mișcările de la pct. 1, dreapta devenind stînga și invers.

4. Se repetă mișcările de la pct. 2, dreapta devenind stînga și invers.

Mișcările „jocului" se repetă de trei ori.

„*Jocul ursului*"

Poziția de pornire : în picioare, cu tălpile paralele și depărtate la o lățime de umeri, brațele atîrnînd natural pe lîngă corp. (fig. II. 11) Se păstrează poziția timp de 3—4 respirații.

Execuția :

1. Se face un pas mic în față pe piciorul stîng. Se îndoaie genunchiul drept, lăsînd simultan umărul drept, și brațul drept să „cadă" în față ridicînd umărul stîng și brațul stîng către spate. (fig. II. 12)

2. Se face un pas mic în față cu piciorul drept. Se îndoaie genunchiul stîng, lăsînd simultan umărul stîng și brațul stîng că „cadă" în față, ridicînd umărul drept și brațul drept către spate. (fig. II. 13)

Mișcările „jocului" se repetă de trei ori.

„Jocul celor cinci animale" se practică într-o cameră bine aerisită sau în aer liber. Efectuarea lui regulată duce la creșterea metabolismului, antrenarea cardiovasculară și respiratorie, echilibrarea sistemului nervos, și în ultimul rînd la reechilibrarea energetică. Fără a-l considera un panaceu, este de menționat totuși că la fel ca și celelalte terapii (tradiționale) prin mișcare, și „jocul celor cinci animale" are eficiență în stadiul funcțional al bolilor, de dorit fiind ca exersarea să înceapă cît mai din timp, chiar înainte de declanșarea bolii, căci „a aștepta apariția bolii pentru a te trata, este ca și cînd ai aștepta să-ți fie sete pentru a începe să sapi un puț."

Se spune că Wu Pu, unul din discipolii lui Hua Tuo, practicînd regulat „jocul celor cinci animale" a trăit peste 90 de ani păstrîndu-și, pînă la moarte, un auz și o dantură excelente. *Practicînd regulat !*

III.

YIJINJING

Programul cuprinde zece exerciţii şi poate fi folosit pentru menţinerea condiţiei fizice sau ca metodă kinetoterapică pentru pacienţii ortopedici în perioada de convalescenţă. Practicarea lui previne apariţia sau vindecă unele tulburări postoperatorii sau posttraumatice locale cum ar fi : redoarea articulară, edemul, hipotrofia musculară.

Redoarea articulară postoperatorie se instalează ca urmare a lipsei de mişcare şi constă, din punct de vedere anatomo-patologic, în apariţia în articulaţie a unui ţesut de fibroză, care trebuie dizolvat treptat prin contracţii izometrice, iar apoi izotonice.

Combaterea hipotrofiei musculare, în perioada convalescenţei, se bazează în special pe contracţiile izometrice de scurtă durată.

Modificarea presiunii intraabdominale şi intratoracice ca urmare a noilor condiţii respiratorii solicitate de exerciţii, cît şi contracţia musculaturii scheletice, facilitează circulaţia sanguină de întoarcere, combătînd astfel edemul.

Fiecare exerciţiu din program se repetă de cel puţin trei ori dacă se execută întregul program şi de nouă ori dacă se execută doar 2-3 exerciţii. Treptat numărul de repetări creşte pînă la 30. În toate exerciţiie din Yijinjing (yi-întărirea, jin-tendoane, jing-metodă) se vor respecta următoarele cerinţe :

— privirea este îndreptată în faţă şi dinţii sînt strînşi ;

— respiraţia este naturală şi relaxată ;

— limba se întoarce în gură atingînd cerul gurii cît mai în spate ;

— se înghite saliva atunci cînd este necesar;

— nu se ridică umerii şi nu se bombează pieptul ;

— atenţia se concentrează asupra dantianului (punct de acupunctură situat la 4 centimetri sub ombilic) ;

— nu se mănîncă cu o oră înainte şi după practicarea exerciţiilor ;

— se exersează în aer liber sau într-o cameră bine aerisită.

Exerciţiul nr. 1

Poziţia de pornire : în picioare, cu tălpile paralele situate la o lăţime de umeri, pumnii

sînt strînși, iar degetele mari apasă ușor coapsele. (fig. III. 1)

Execuția : se respiră abdominal încleștîndu-se pumnii, din ce în ce mai tare, la fiecare expirație, împingîndu-se abdomenul în față la fiecare inspirație.

Exercițiul nr. 2

Poziția de pornire : în picioare, cu tălpile paralele situate la o lățime de umăr. Ambele mîini sînt orientate cu podul palmei în jos și vîrfurile degetelor înspre exterior. (fig. III. 2)

Execuția : se respiră abdominal, apăsîndu-se la fiecare expirație, din ce în ce mai tare, podul palmelor în jos, trăgînd în același timp de vîrfurile degetelor în sus. Nu se îndoaie genunchii, iar forța cu care se împinge este determinată de tensionarea întregului corp, tensionare ce-l determină să vibreze intens.

Exercițiul nr. 3

Poziția de pornire : în picioare, cu tălpile paralele situate la o lățime de umeri. Ambele

brațe se ridică la nivelul umerilor, în lateral, cu podul palmelor orientat în sus. (fig. III. 3)

Execuția : se respiră abdominal, încordînd brațele, la fiecare expirație din ce în ce mai tare, ca și cînd s-ar ridica o greutate tot mai mare. Pe inspirație se împinge abdomenul în față.

Exercițiul nr. 4

Poziția de pornire : în picioare, cu tălpile paralele situate la o lățime de umeri. Ambele brațe se ridică lateral la înălțimea umerilor, cu podul palmelor îndreptat în exterior și vîrfurile degetelor în sus. (fig.III. 4)

Execuția : se respiră abdominal, împingînd la fiecare expirație din ce în ce mai tare podul palmelor către exterior. Se tensionează întregul corp, determinîndu-l să vibreze intens. La fiecare inspirație abdomenul se împinge în față.

Exercițiul nr. 5

Poziția de pornire : în picioare, cu tălpile paralele situate la o lățime de umeri. Palmele

se lipesc una de alta la nivelul plexului solar, cu vîrfurile degetelor orientate în sus, mai puțin ale degetelor mari, care presează lejer pieptul. (fig.III. 5)

Execuția : cînd se inspiră, palmele se depărtează una de alta, degetele mari menținînd contactul cu pieptul. Mișcarea se execută lent ca și cînd s-ar întîmpina rezistență. Se tensionează întregul corp, determinîndu-l să vibreze intens. Palmele și coatele se mențin tot timpul la același nivel. Deschiderea dintre palme nu va depăși lățimea pieptului. (fig.III. 6)

Cînd se expiră, palmele se readuc lent în poziția de pornire.

Inspirația va fi egală cu expirația — amîndouă vor fi lente —, întregul proces respirator trebuind să aibă un caracter relaxat.

Exercițiul nr 6

Poziția de pornire : se execută o ușoară fandare, tălpile menținîndu-se pe aceeași linie. Piciorul din spate este perfect întins, iar genunchiul celui din față nu depășește linia degetelor piciorului respectiv. Brațul corespunzător piciorului din spate este paralel cu acesta

și are palma orientată către coapsă și degetele către sol. Brațul corespunzător piciorului din față se ridică drept în sus, palma fiind orientată în aceeași direcție, iar degetele către interior. Trunchiul nu se înclină. Poziția se execută alternativ : dreapta, stînga. (fig.III. 7 și fig.III 8)

Execuția : poziția corpului rămîne neschimbată în cursul respirației. Se execută o extensie continuă și simultană a brațelor, tensionîndu-se întregul corp pînă la vibrare.

Exercițiul nr. 7

Poziția de pornire : în picioare, cu tălpile paralele situate la o lățime și jumătate de umeri. Brațele sînt ridicate în față la nivelul umerilor cu palmele orientate în sus, degetele mari în exterior. (fig.III. 9)

Execuția : păstrînd trunchiul drept, se îndoaie genunchii ca și cînd te-ai așeza pe scaun. Simultan se orientează palmele în jos (fig.III. 10). Îndoirea genunchilor se face pe expirație, iar revenirea la poziția inițială, pe inspirație. Poziția se menține 3-6 respirații la un unghi maxim de 90°.

Exercițiul nr. 8

Poziția de pornire : în picioare, cu tălpile paralele situate la o lățime și jumătate de umeri. Brațele se duc la spate, mîna stîngă prinzînd încheietura dreaptă, iar palma dreaptă se strînge în pumn.

Execuția : se îndoaie genunchii pînă la nivelul la care se poate menține poziția timp de 15 respirații minimum (fig.III. 11). Se respiră abdominal. O dată cu inspirația se împinge abdomenul în față. Simultan cu expirația se contractă anusul. După 15 respirații se revine la poziția inițială.

Exercițiul nr. 9

Poziția de pornire : în picioare, cu tălpile paralele situate la o lățime de umeri, brațele atîrnînd natural pe lîngă corp (fig.III. 12).

Execuția : menținîndu-se coloana vertebrală dreaptă, se apleacă lent trunchiul în față la un unghi de 90°. Brațele au palmele orientate către interior și efectuează o mișcare de extensie către sol. Se apleacă trunchiul pe expirație și se revine la poziția inițială pe inspirație. Poziția ca atare (fig.III. 13) se menține timp de 3-6 respirații.

Exercițiul nr. 10

Poziția de pornire : în picioare, cu tălpile paralele situate la o lățime de umeri, brațele atîrnînd natural pe lîngă corp.

Execuția : se face o ușoară fandare către stînga, cu piciorul stîng în față, răsucind simultan trunchiul în aceeași direcție. Se ridică brațul drept îndoit în fața frunții, iar brațul stîng se duce la spate. Palmele sînt îndreptate către exterior. Privirea se îndreapă către călcîiul drept. Se menține poziția timp de 3-6 respirații abdominale (fig.III. 14). Se repetă exercițiul către dreapta. (fig.III. 15)

Probă de foc pentru confirmarea unui adevăr științific, valorii unei instituții sociale sau a unui tratament, este proba TIMPULUI.

Yijinjing-ul se practică de mii de ani.

IV.

EXERCIŢII PENTRU ÎMBUNĂTĂŢIREA VEDERII

Exerciţiul nr. 1

Poziţia : lumînare, semilumînare sau stînd culcat cu picioarele ridicate şi sprijinite pe zid.

Execuţia :

a. Se rotesc ochii lent, amplu, către stînga apoi către dreapta. În ambele direcţii, mişcarea se execută timp de un minut şi se corelează cu respiraţia (o rotire = o respiraţie).

b. Se îndreaptă ochii către glanda pineală (între sprîncene), menţinîndu-se poziţia timp de un minut.

c. Se îndreaptă ochii către vîrful nasului, menţinîndu-se poziţia timp de un minut.

d. Se repetă mişcările de la punctul a.

Exerciţiul nr. 2

Poziţia : stînd pe scaun în picioare.

Execuţia : se îndreaptă privirea timp de cîteva secunde, alternativ, către : — vîrful

degetului ridicat la nivelul ochilor şi situat la depărtare de o palmă de vîrful nasului ;

— un obiect de dimensiuni mici (eventual un punct desenat pe o foaie de hîrtie) situat la 3-5 metri, la nivelul ochilor.

Se execută timp de 3 minute.

Exerciţiul nr. 3
(pentru combaterea miopiei)

Apariţia miopiei este, în general, determinată de poziţia şi iluminatul incorecte în timpul cititului. Acestea determină contractarea muşchiului ciliar şi implicit focalizarea imaginilor nu pe retină, ci în faţa acesteia.

Medicina energetică corelează apariţia miopiei cu existenţa unui dezechilibru energetic pe meridianele ficatului şi stomacului.

Execuţia :

a. Se ţin ochii deschişi şi se masează cu mişcări circulare şi energice de 2-3 ori punctele : Neizi, Neizishang, Neizinei, Chengqi, Shangming şi Sizhukong. (fig.IV. 1)

b. Se ciupeşte lobul urechilor şi se masează punctele : Fengchi, Chishang şi Jinghou. (fig. IV. 2)

După executarea manevrelor de la punctele *a* și *b* se poate resimții o ușoară relaxare a ochilor și tendința de a-i închide. În acest caz se țin ochii închiși timp de 3 minute, după care se repetă exercițiul.

Exercițiul nr. 4

Se practică ori de cîte ori ne simțim ochii obosiți.

Poziția : în picioare sau pe scaun, cu ochii închiși.

Execuția : se freacă palmele una de cealaltă pînă cînd se încălzesc. Se așează podul palmelor pe ochi, fără a exercita presiune. Manevra se repetă de mai multe ori timp de 3 minute. Simultan, ne imaginăm că privim ceva plăcut, o scenă care ne face să surîdem.

De reținut :

— înainte și după practicarea exercițiilor, ochii se spală cu ceai de mușețel ;

— mîinile trebuie să fie curate și unghiile tăiate scurt pentru executarea manevrelor de masaj ;

— este indicată practicarea lor zilnică ;

— atenția se îndreaptă numai către practicarea exercițiului.

V.

„HAI SĂ PREVENIM RĂCEALA !"

Răceala (guturaiul) și gripa sînt produse de acțiunea brutală a energiilor climatice externe (umiditate, frig, vînt, căldură, uscăciune) ce deteriorează echilibrul energetic al cuplului Plămîn/Intestin gros. Cînd intervin dereglări climatice (o iarnă blîndă, o vară friguroasă) energia modulatoare exogenă devine mult mai activă, de unde și apariția epidemiilor de gripă cît și nenumăratele cazuri de răceală. Medicina tradițională consideră, în aceste cazuri, că a apărut o dereglare a energiei de apărare Wei. Acționîndu-se asupra căilor de circulație ale acesteia se influențează în special : vasomotricitatea, pH-ul și transpirația cutanate ; acțiunea leucocitelor și a anticorpilor ; secreția de catecolamine și cortizol.

Exercițiul nr. 1

a) Se ciupește pielea de 5—7 ori la baza unghiilor și la nivelul fiecărei încheieturi a degetelor de la mîini cît și de la picioare.

b) Se masează tendonul lui Ahile, de la ambele picioare, de 200—300 ori. Tendonul se va prinde între degetul mare și celelalte degete ale mîinii și se va trage ritmic și apăsat de jos în sus.

c) Se lovește scurt, elastic, des și ritmic, cu vîrfurile degetelor, de o parte și cealaltă a coloanei vertebrale, pînă la apariția unei ușoare transpirații în zonă. Cel ce lovește ține degetele unite la vîrf (ca un cioc de pasăre), încheietura mîinii relaxată, brațul îndoit din cot. Unghiile îi vor fi tăiate scurt și curate.

Exercițiul nr.2

Deseori, guturaiul și gripa constituie debutul unei bronșite. Bronșita constă în modificarea morfo-funcțională a căilor respiratorii și uneori și a țesutului pulmonar, în întregime sau doar parțial. Boala poate fi acută sau cronică, cea cronică putînd duce la emfizem pulmonar. Pentru tratarea ei se recomandă :

a) Stînd pe genunchi, cu sprijin pe palme, se respiră abdominal, lent, pe nas. La inspirație se umflă abdomenul, la expirație se retrage. Se respiră în acest mod timp de 5 minute. În

cazul apariției tusei se masează prin tapotament zona dintre omoplați.

b) Stînd culcat cu fața în jos, pe un plan înclinat (20°) ce menține picioarele mai ridicate decît capul, se respiră lent, abdominal. Se va executa apoi o expirație forțată în timpul căreia se masează prin tapotament zona dintre omoplați. Această expirație se execută din minut în minut iar întregul exercițiu durează 5 minute.

c) Stînd pe genunchi sau „turcește", cu spatele drept, se expiră și inspiră abdominal, în ritm foarte rapid, mușchii abdominali și diafragmul comportîndu-se ca niște foale. Exercițiul se execută timp de 5 minute.

Înainte, cît, și după exercițiile menționate mai sus, se vor face inhalații cu aburi de apă sărată și esență de pin.

Exercițiul nr. 3

a) *Poziția :* în picioare, cu tălpile depărtate la o lățime de umeri.

Execuția : se ridică brațele la nivelul plexului solar și se pune palma dreaptă peste

palma stîngă. Palma dreaptă se coboară, iar palma stîngă se ridică și își schimbă poziția între ele, ajungînd cea stîngă peste cea dreaptă. Astfel, se masează viguros mîinile, prin mișcări circulare, de 8 ori.

b) Poziția : ca la punctul a.

Execuția : cu ambele mîini în același timp se masează fața. Degetele se țin lipite unele de altele. Zona masajului și sensul sînt indicate în fig. V. 1. Se execută de 8 ori.

c) *Poziția :* ca la punctul a.

Execuția : se ridică brațele și se duc palmele la ceafă. Se fricționează viguros gîtul dinspre ceafă către față și înapoi, de 8 ori.

d) Se masează cu degetele arătătoare punctul Yingxiang („întîlnirea miresmelor") situat în adînciturile din apropierea aripilor nasului. Mișcările vor fi făcute în sensul de rotație al acelor de ceasornic, scurt, profund, energetic. Se execută de 8 ori.

e) Se lovește de 8 ori cu pumnul punctul Zusanli („al treilea interval") situat la 4 degete sub rotulă, între tibie și peroneu.

Exercițiul nr. 4

Se dizolvă o linguriță de sare de bucătărie într-o jumătate de pahar de apă rece (dimineața) sau caldă (seara). Se toarnă jumătate din soluția obținută în căușul palmei drepte și se aspiră pe nara dreaptă apoi se expulzează pe cea stîngă. Procedeul se repetă în sens invers cu jumătatea rămasă din soluție. Se practică zilnic, dimineața și seara, în vederea prevenirii răcelii. În cazul în care sîntem deja răciți, procedeul se aplică în același mod, pînă la vindecare, cu diferența că se vor pune două linguriță de sare la o jumătate de pahar de apă.

Se poate întîmpla, ca cineva să se întrebe : „de ce să mă ciupesc și să mă lovesc ca apucat de streche, să fornăi ca foca trăgînd apă sărată pe nas, cînd pot foarte ușor și comod să iau piramidon, aspirină, vitamina C etc ?"

Pentru că medicamentele pot deveni, în unele cazuri, nocive, în timp ce remediile naturale nu. Nici unul dintre exercițiile prezentate aici nu presupune riscul „calculat științific" al efectelor adverse.

VI.

„SĂ AUZIM DE BINE !“ SAU *MASAJ PENTRU VINDECAREA OTITEI CRONICE MEDII*

Masajul se aplică în cazul otitei cronice congestive nesupurate. Boala reprezintă o infecţie cronică a mucoasei casei timpanului şi este însoţită de scăderea auzului, otalgie şi zgomote auriculare.

Mucoasa timpanică prezintă trei cavităţi în urechea medie, cavităţi a căror existenţă explică trecerea spre cronicitate a unei otite, în caz de drenaj insuficient.

Exerciţiu

Poziţia de pornire : se stă în picioare, sau pe scaun, menţinînd corpul relaxat.

Execuţia :

a) Se pun palmele pe urechi, fără a exercita presiune. Contactul dintre palmă şi ureche se menţine la nivelul marginii urechii, inclusiv a punctului ce o uneşte cu faţa. Se masează cu

mişcări circulare pînă la crearea unei senzaţii intense de căldură în urechi.

b) Se pliază pavilionul urechii peste conductul auditiv extern şi se aplică o sută de bobîrnace pe procesul mastoid — proeminenţă osoasă, situată posterior conductului auditiv extern. (În 4/5 din cazuri procesul mastoid prezintă un mare număr de cavităţi a căror prezenţă condiţionează posibilitatea de invazie a mastoidei de către o infecţie cu punct de plecare din urechea medie.)

Indicaţii :

— exerciţiul se practică zilnic, dimineaţa şi seara, pînă la vindecare ;

— înainte de începerea masajului se curăţă urechile cu o batistă de bumbac sau cu vată medicinală.

VII.

EXERCIȚII PENTRU SISTEMUL *GASTRO-INTESTINAL*

Exercițiul nr. 1

Poziția de pornire : stînd pe scaun, spatele drept, umerii relaxați. Privirea se îndreaptă către vîrful nasului. Tălpile sînt așezate pe sol la o lățime de umeri.

Execuția :

a) Se masează cu mișcări circulare, de la dreapta la stînga, punctul zhongwan. Se execută de 36 ori, ținînd palma stîngă peste cea dreaptă. (fig.VII. 1-2)

b) Se masează zona din jurul ombilicului cu mișcări circulare. Se execută de 18 ori către dreapta ținînd palmele suprapuse ca la punctul *a* și de 18 ori către stînga inversînd poziția palmelor.

c) Se masează cu mișcări circulare, de la dreapta la stînga, punctele qihai și guanyuan. Se execută de 18 ori cu palma stîngă peste cea dreaptă. Se inversează poziția palmelor și se execută aceeași mișcare în sens contrar. (fig. VII. 1-2)

d) Se așază palma stîngă peste cea dreaptă. Se masează de 36 de ori în sensul indicat în figura VII. 3.

e) Se inspiră umflîndu-se abdomenul, apoi se apasă cu palmele de la stînga la dreapta în zona de sub ultimele coaste. Simultan cu presiunea exercitată pe abdomen se expiră. Se execută de 9 ori.

f) Se ține abdomenul încordat, respirîndu-se în acest timp lent și relaxat. Se lovește de 36 de ori punctul de acupunctură dantian — „oceanul energiei" — situat la 4 cm sub ombilic.

De reținut : — exercițiul nu se execută, cel puțin o oră, înainte și după masă ;

— este contraindicat femeilor gravide și celor ce au tumori stomacale maligne, perforații gastrice sau intestinale cît și hemoragii interne.

Exercițiul nr. 2

Este destinat fortificării mușchilor abdominali și activării intestinelor și ficatului. Exercițiul duce la o tonificare rapidă a nervilor

care reglează mișcările intestinale, creînd o piedică naturală contra prolapsului stomacal, rectal, și, în special, uterin.

Poziția de pornire : în picioare cu tălpile depărtate la o lățime de umeri.

Execuția : se flexează picioarele. Simultan cu aplecarea ușoară a trunchiului înainte și punerea mîinilor pe partea anterioară a coapselor, se expiră puternic. În această poziție se blochează laringele și fără să se inspire se ridică coastele prin comprimarea mușchilor intercostali și auxiliari respiratori ca și cînd s-ar inspira. Diafragma se va ridica în sus, iar peretele abdominal, sub acțiunea presiunii atmosferice exterioare este împins către coloana vertebrală.

De reținut : — pentru învățarea exercițiului este nevoie de răbdare și perseverență întrucît majoritatea mușchilor implicați sînt mușchi involuntari ;

— se efectuează zilnic și numai cu stomacul gol.

VIII.

QIGONG — RESPIRAȚIE ENERGETICĂ TRADIȚIONALĂ

Qigong-ul, ca și celelalte metode de menținere, întărire sau recuperare a sănătății prezentate aici, se încadrează în noul și totodată vechiul capitol al medicinii denumit bioterapie.

Fără să însemne renunțarea la medicamente, atunci cînd acestea sînt necesare, terapia naturistă implică întotdeauna respectarea principiului hipocratic PRIMUM NON NOCERE. Și nu vedem cum ar putea să dăuneze un pic de respirație profundă.

„Ei bine, și totuși ce e cu qigong-ul ?“ — stăruie omul nostru nedumerit și se scarpină agale înapoia crestetului capului, instinctiv masîndu-și punctul VG 19 — punctul memoriei și al atenției.

QIGONG-ul este o sumă de exerciții de respirație prin care qi-ul (denumire dată în medicina tradițională chineză energiei existente în noi și în univers, indiferent de forma particulară sub care se prezintă) este controlat în vederea restabilirii sau întăririi stării de sănătate a individului.

Qigong-ul se fundamentează teoretic pe aceleași concepte ca și acupunctura, respectiv :

— materia este compusă din particula de energie numită QI (concepție acceptată științific din momentul confirmării teoriei relativității, teorie în care distincția fundamentală dintre materie și energie dispare) ;

— viața se menține prin consum de energie ;

— energia QI are două laturi antitetice și complementare : YANG și YIN ;

— în corpul omenesc, echilibrul dinamic al acestor două laturi înseamnă sănătate.

În timpul practicării exercițiilor de respirație principalele grupe musculare care participă sînt : mușchii abdominali, diafragmul, musculatura intercostală și claviculară.

Mișcările diafragmului, de ridicare și coborîre, la fiecare respirație, comprimă organele situate în cavitatea abdominală stimulînd astfel metabolismul general. Prin presiunea exercitată asupra vaselor sanguine și limfatice din zonă, diafragmul împinge sîngele din abdomen în torace, acționînd astfel ca o a doua inimă. Se poate observa deci, importanța amplitudinii mișcărilor diafragmului, amplitudine ce poate fi crescută prin exerciții respiratorii adecvate.

Același „masaj" diafragmatic contribuie la combaterea constipației, creșterea diurezei,

reglarea funcțiilor pancreasului, duodenului și ficatului.

Exercițiile de respirație, prin creșterea ventilației pulmonare, duc la o acumulare crescută de oxigen în țesuturile organismului și implicit la creșterea vitezei de eliminare a acidului lactic, la recuperarea mai rapidă după eforturi fizice mai intense.

Unele exerciții de respirație, prin practicarea timp de 30-40 de minute, duc la obținerea unei stări de complet repaus psihic și senzorial. Organismul beneficiază în timpul practicării lor de o intensă acumulare de energie datorată prevalenței sistemului parasimpatic față de cel simpatic, scăderii catecolaminelor în sînge. Reducerea fluxului de impulsuri către scoarța cerebrală va determina o minimă activitate a acestora, deci o mai mare receptivitate a creierului, o eficiență fiziologică crescută pe plan biologic general.

Principalele indicații de respectat pe perioada exersării :

— nu se mănîncă sau bea, înainte și după exerciții, cel puțin o oră ;

— îmbrăcămintea purtată trebuie să fie cît mai sumară și mai lejeră ;

— exercțiile se desfășoară într-un loc liniștit și bine aerisit, de preferat în aer liber ;

— se respiră lent și numai pe nas ;

— practicantul trebuie să fie relaxat fizic și psihic ;

— se pot, eventual, astupa urechile cu vată și ține ochii închiși ;

— durata exersării crește treptat începînd de la 15 minute minimum.

Exercițiul nr. 1
(respirație de relaxare)

Poziția : culcat pe spate, picioarele depărtate la o lățime de umeri, brațele întinse relaxat pe lîngă corp. Ochii sînt închiși, gura ușor întredeschisă, dinții strînși fără încordare, iar limba atinge cerul gurii.

Execuția : se inspiră și se expiră lent, repetîndu-se mental la fiecare expirație : „sînt complet relaxat". Atenția se îndreaptă pe rînd către fiecare mînă și picior, încercînd să se obțină senzația de căldură și greutate în membre. Simpla imaginare a senzațiilor respective, un timp suficient de îndelungat, va duce la apariția lor reală.

Expirația va fi aproximativ de două ori mai lungă decît inspirația.

Se practică zilnic, înainte de culcare, timp de 10-30 minute.

Exercițiul nr. 2
(respirație de creștere a tonusului psihic și fizic)

Poziția : în picioare, cu tălpile paralele, depărtate la o lățime de umeri. Ochii sînt închiși și îndreptați înspre glanda pineală (între sprîncene). Mîinile atîrnă în mod natural pe lîngă corp, iar limba atinge cerul gurii.

Execuția : se inspiră prelungit, dilatînd abdomenul, apoi cutia toracică și în cele din urmă ridicînd umerii și trăgîndu-i înspre spate. Se reține respirația timp de cîteva secunde, încordînd întregul corp și în special zona inferioară a abdomenului. Se expiră lent cantractînd abdomenul, apoi cutia toracică și în cele din urmă lăsînd umerii în jos. Expirația va fi aproximativ de două ori mai scurtă decît inspirația. Atenția se îndreaptă asupra creării unei senzații de căldură în zona dantianului (punct de acupunctură situat la două degete sub ombilic), numit și „oceanul energiei". Se repetă mental :

— la fiecare inspirație : „sînt calm dar energic" :

— la fiecare expirație : „mă părăsește toată oboseala și neliniștea".

Se poate practica zilnic, de mai multe ori, timp de 3-15 minute. Nu se practică înainte de culcare.

Exercițiul nr. 3

Poziția : identică cu poziția de la exercițiul precedent.

Execuția : se inspiră ca și în exercițiul precedent, apoi ținînd gura întredeschisă și contractînd abdomenul se pronunță din gît sunetul A. Simultan se expiră pe gură prelungit.

După 10 expirații se face o scurtă pauză și se reia exercițiul, de data aceasta pronunțînd sunetul I (tot de 10 ori).

Exercițiul poate fi folosit în caz de depresie nervoasă.

Exercițiul nr. 4
(taiji qigong)

Poziția : în picioare, cu tălpile depărtate la o lățime de umeri, călcîiele îndreptate înspre exterior, vîrfurile înspre interior. Privirea se îndreaptă către vîrful nasului, iar atenția către dantian („oceanul energiei"). Limba atinge cerul gurii, mîinile atîrnă natural pe lîngă corp. (fig.VIII. 1)

Execuția :

a. Se respiră abdominal, lent, de 15 ori. Inspirația este egală ca durată cu expirația. Se expiră pe gură și se inspiră pe nas. Cînd se inspiră, limba atinge cerul gurii. La expirație contactul încetează.

b. Se ridică brațele în față, la nivelul umerilor, cu palmele flexate în sus (fig. VIII. 2). Se inspiră și se expiră abdominal, pe nas. Limba stă în permanență în contact cu cerul gurii, iar degetele mîinilor stau lipite între ele. Inspirația este egală cu expirația.

Poziția se menține timp de 10 respirații.

c. Se duc brațele în lateral, la nivelul umerilor, cu palmele flexate în sus. Se respiră de 10 ori în același mod ca la punctul *b*. (fig. VIII. 3)

d. Se duc brațele în spate, la un unghi de 30° față de corp, cu palmele îndreptate în jos. (fig. VIII. 4)

Se respiră de 15 ori ca la punctul *b*.

Punctele *a*, *b*, *c*, și *d* se execută înlănțuit. La fiecare 2-3 săptămîni, numărul de respirații de la fiecare punct poate să crească cu 5-10 respirații, pînă cînd, după mai multe luni, se ajunge la 300 respirații.

Practica regulată a taiji qigong-ului ameliorează sau vindecă hipertensiunea, boli ale sistemului nervos, boli cardiovasculare și ale aparatului digestiv.

Exercițiul nr. 5

Poziția : în picioare, cu tălpile paralele, genunchii ușor flexați și îndreptați către interior. Mîinile se țin ridicate la nivelul pieptului, ușor îndoite, cu coatele îndreptate în jos. Palmele sînt orientate una către cealaltă ca și cînd ar ține o minge de baschet. Bazinul este ușor împins în față și în sus (prin încordarea zonei inferioare a abdomenului). Limba atinge cerul gurii, iar ochii sînt închiși. Atenția se îndreaptă către „oceanul energiei".

Execuția : se respiră abdominal, depărtînd palmele una de alta în momentul inspirației și apropiindu-le cînd se expiră. La început, mișcările sînt largi, apoi se reduce treptat amplitudinea lor pînă cînd rămîn nemișcate.

Trebuie să ai senzația că mîinile sînt atrase și respinse ca și cum, respirația ar activa niște magneți în ele. În momentul obținerii senzației respective, mîinile vor continua să aibă ușoare mișcări de apropiere — îndepărtare, fără ca acestea să fie generate de voința noastră. Se practică timp de 15 minute zilnic și prezintă aceleași indicații terapeutice ca și exercițiile nr. 3 și 4.

În cazul în care se țin picioarele depărtate la două lățimi de umeri, cu tălpile paralele și

flexate din genunchi la 90°, efectul de tonifiere energetică a organismului este amplificat.

Atenție ! În toate exercițiile de respirație, coloana vertebrală se menține dreaptă.

În practicarea lor este nevoie de bună-VOINȚĂ și nu de VOINȚĂ. Rezultatele își fac apariția numai după o practică răbdătoare și asiduă. Și ce rezultate ! Căci aceste exerciții nu reprezintă decît primii pași către lumea deseori nebănuită a uimitoarelor posibilități ale organismului uman.

Qigong-ul reprezintă nu numai o terapie, ci și un MIJLOC PENTRU OM DE A-ȘI DEPĂȘI PROPRIA CONDIȚIE, de a-și extinde limitele.

Are 81 de ani și îl cheamă Hai Deng. Lumea cască gura. Și o uită așa. Execută stînd în mîini. Nu în două. Doar într-o mînă. Nu în toată mîna. În două degte. Lumea cască gura. Și o uită așa. Din păcate a îmbătrînit. Nu rezistă decît două minute. Îl cheamă Hai Deng, are 81 de ani și practică qigong.

Antrenamentul în qigong permite creșterea incredibilă a rezistenței corpului uman, iar sexul slab poate și el beneficia de acest lucru. Xiao Lijuan. O femeie ce dă impresia că se destramă la orice pală de vînt. Cu un genunchi pe sol, ea susține pe cap o dală de

piatră de 9 cm grosime, lată de 33 cm și lungă de 40 cm. Un bărbat sparge piatra cu lovituri violente de baros.

Nedestrămată încă, aceeași delicată femeie își așează urechea stîngă pe trei cărămizi ce stau una peste alta. Apoi își pune pe urechea dreaptă alte trei cărămizi. Același bărbat lovește cu altă cărămidă pe cele trei de deasupra. Rezultatul : 7 cărămizi sparte.

Asemenea performanțe incredibile sînt însă rezultatul practicării unor exerciții de qigong a căror prezentare nu intră în sarcina lucrării de față, exerciții ce se adresează cu precădere sportivilor și militarilor.

IX.
KAYA KALPA
SAU TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÎNEȚE

De mii de ani, omul și-a dorit „tinerețe fără bătrînețe și viață făr' de moarte". În lupta pentru realizarea acestui deziderat, întîietatea se pare că o deține YOGA. Tradițiile orale și documentele scrise pomenesc de yogini ce au depășit cu mult vîrsta de 100 de ani, beneficiind în continuare de o stare exemplară a sănătății (Tailanga Suomi — 280 ani, Lokantha Brahmachari — 166 ani, Mahimsasa Markandeya — 310 ani,...).

Ce este însă yoga dincolo de traducerea din sanscrită, dincolo de înmormîntările de viu și toate celelalte realități exotice acoperite de acest cuvînt ? YOGA reprezintă suprimarea stărilor de conștiință și separării cunoscătorului de ceea ce este de cunoscut, integrarea omului în REALITATE (satya). În acest scop, practica yoga cuprinde mai multe categorii de tehnici fizice și psihofiziologice :

1. Yama (înfrînările)
2. Niyama (disciplinările)
3. Asana (posturi corporale)
4. Pranayama (controlul respirației)

5. Pratyahara (eliberarea senzorială)
6. Dharana (concentrare)
7. Dhyana (meditație yoginǎ)
8. Samadhy (enstaza yoginǎ)

Întrucît parcurgerea tuturor acestor etape presupunea o perioadă îndelungată de eforturi ascetice, yoginii au pus la punct un sistem complex de menținere a tinereții și forței vitale (de procreere), numit KAYA KALPA.

În continuare, vom prezenta doar cîteva exerciții mai accesibile destinate celor ce nu au practicat yoga. Prezentarea întregului sistem KAYA KALPA ar necesita nu spațiul destinat unui capitol de carte, ci o carte întreagă.

Programul care-l prezentăm se practică timp de trei săptămîni, de două ori pe an. De preferință primăvara și toamna.

Pe întreaga durată a practicării programului sînt interzise total :

— băuturile alcoolice ;
— fumatul ;
— cafeaua ;
— condimentele ;
— carnea ;
— contactele sexuale.

KAYA KALPA
—program începători—

1. KUNJALA — gestul elefantului

— Se încălzește 1 litru de apă la care se adaugă 1 linguriță sare și 1 linguriță bicarbonat de sodiu.

— Stînd ghemuit, cu tălpile sprijinite în întregime pe sol și genunchii depărtați astfel încît să nu preseze abdomenul, beți toată soluția preparată.

— Vă ridicați în picioare și înclinați trunchiul la 90° în față. Retrageți abdomenul de 3-4 ori, apăsînd simultan și cu mîna asupra lui.

— Se atinge rădăcina limbii (deasupra) cu degetele (inelar, mijlociu și arătător). Se folosește o mănușă chirurgicală sau se taie unghiile foarte scurt.

— Reflexul vomitiv declanșat va duce la evacuarea tuturor reziduurilor alimentare din stomac.

— Se repetă pînă la evacuarea totală a apei băute.

Exercițiul se execută în fiecare dimineață, pe stomacul gol. Timp de o oră după efectuarea lui nu se mănîncă.

Atenție ! Cardiacii, hipertensivii și cei ce au leziuni ale tubului digestiv și ale stomacului nu au voie să practice acest exercițiu.

2. Stînd „turcește" sau în padmasana (poziția lotusului) vă ridicați de pe sol sprijinindu-vă în brațe, apoi cădeți în poziția inițială provocînd o undă de șoc, la baza coloanei vertebrale.

— Coloana vertebrală se menține dreaptă pe tot parcursul exercițiului.

— Se inspiră la ridicarea în brațe și se expiră cînd se lasă corpul să cadă în poziția inițială.

— În momentul căderii, mușchii abdominali se contractă.

— Exercițiul se execută de nouă ori în fiecare seară, la un interval de o oră înainte sau după luarea mesei.

— Se practică într-o cameră liniștită și bine aerisită.

Tehnica de execuție a lotusului : Se duce călcîiul drept în sus, așezîndu-l pe partea superioară a coapsei stîngi. În același mod se procedează cu călcîiul stîng.

Exercițiul stîrnește forța KUNDALINI, energie ce stă la baza tuturor manifestărilor paranormale și mărește nelimitat posibilitățile sexuale.

Atenție ! Este interzis tuturor celor ce au probleme cu coloana vertebrală, cît și copiilor sub 16 ani.

3. Maha — Mudra

— Stînd „turcește" se execută simultan Bandha, timp de 10 secunde. Se repetă de 9 ori.

— Uddiyana Bandha = comprimarea abdomenului pe expirație,

— Jalandhara Bandha = comprimarea carotidelor, pe expirație, prin apăsarea bărbiei pe piept.

— Mula Bandha = contractarea pe expirație a orificiului anal.

Exercițiul se execută în continuarea celui precedent.

Atenție ! Este contraindicat cardiacilor.

4. În fiecare dimineață și seară se face un duș rece, de scurtă durată și presiune mare, în zona testicolelor.

Închei făcînd precizarea că este totuși de dorit ca aceste exerciții relativ facile, dar mai ales întregul sistem KAYA KALPA și exercițiile legate de forța kundalini, să fie practicate sub supravegherea unui CUNOSCĂTOR.

BIBLIOGRAFIE

Revista „*China sports*“ 1985—1987.

Traditional chinese fitness exercises,
New World Press, Beijing, 1984.

Pointing Therapy,
Shandong Science and Technology Press, 1986.

Pavel Chirilă și colab., *Medicină naturistă,*
Editura Medicală, 1987.

CUPRINS

PREFAȚĂ

TERAPIILE ENERGETICE. MIT SAU ȘTIINȚĂ ? 7

I. „DANS DE VIAȚĂ LUNGĂ“ 13

II. „JOCUL CELOR CINCI ANIMALE“ . . . 39

III. YIJINJING 46

IV. EXERCIȚII PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA VEDERII 54

V. „HAI SĂ PREVENIM RĂCEALA !“ 57

VI. „SĂ AUZIM DE BINE“ SAU MESAJ PENTRU VINDECAREA OTITEI CRONICE MEDII . . 62

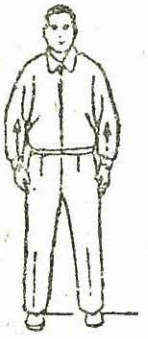
VII. EXERCIȚII PENTRU SISTEMUL GASTRO-INTESTINAL 64

VIII. QIGONG — RESPIRAȚIE ENERGETICĂ TRADIȚIONALĂ 67

IX. KAYA KALPA SAU TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÎNEȚE 77

BIBLIOGRAFIE 82

DANS DE VIAȚĂ LUNGĂ



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

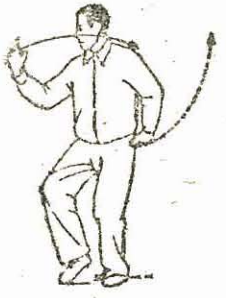
127

128

129

130

131



132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

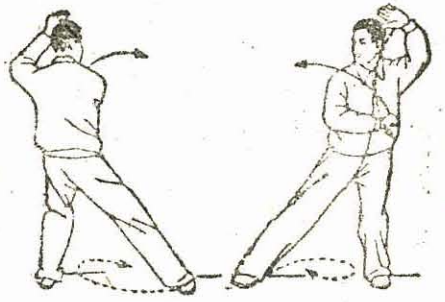
150

151

152

153

154



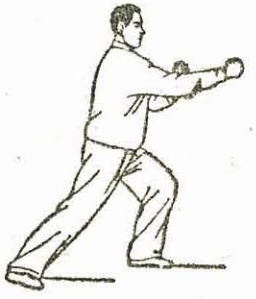
156

157

158

159

160



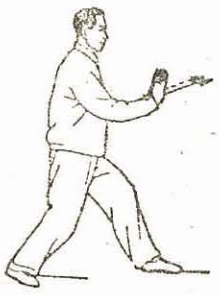
161

162

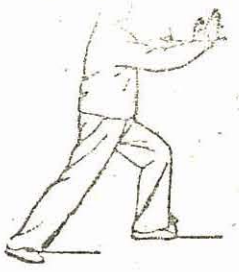
163

164

165



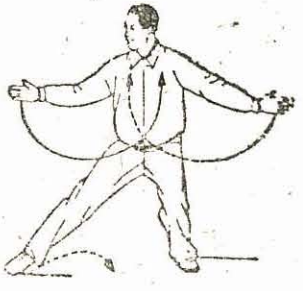
166



167

168

169



170

171

172

173

174

JOCUL CELOR CINCI ANIMALE

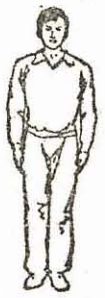


Fig. II 1

Fig. II 2

Fig. II 3

Fig. II 4

Fig. II 5

Fig. II 6

Fig. II 7

Fig. II 8

Fig. II 9

Fig. II 10

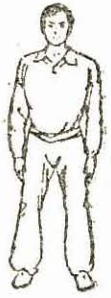


Fig. II 11

Fig. II 12

Fig. II 13

JIJINJING

Fig. III 1

Fig. III 2

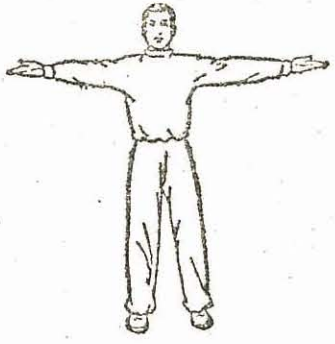


Fig. III 3

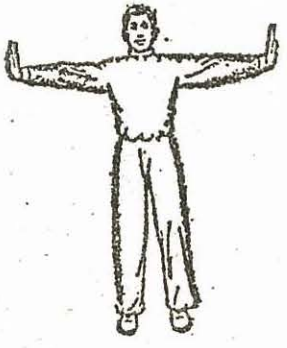


Fig. III 4

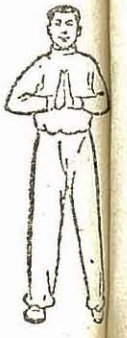


Fig. III 5

Fig. III 9

Fig. III 10

Fig. III 11

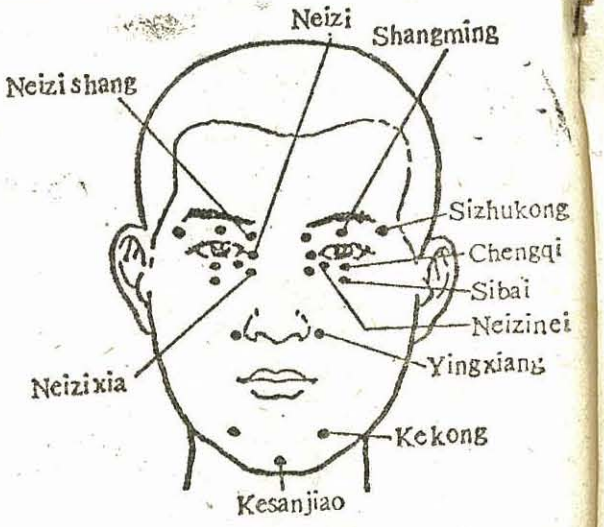
Fig. III 12

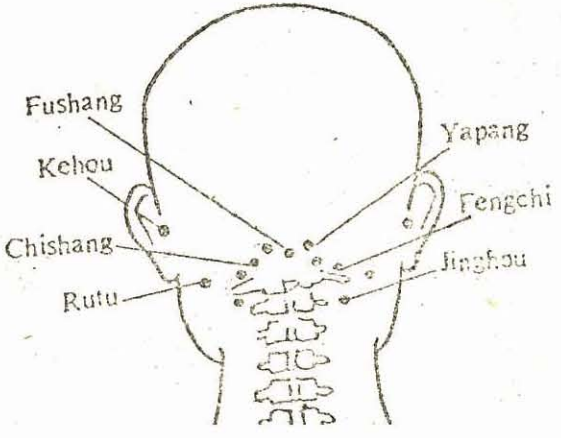
Fig. III 13

Fig. III 14

Fig. III 15

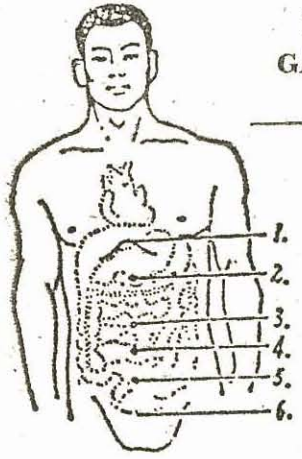
EXERCIȚII PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA VEDERII



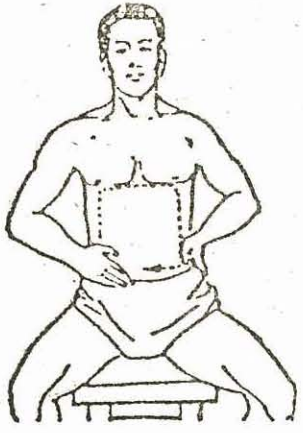


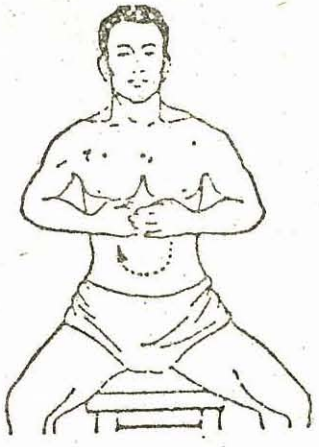
„HAI SĂ PREVENIM RĂCEALA“

EXERCIȚII PENTRU SISTEMUL GASTRO INTESTINAL



2. *zhongwan*
4. *qihai*
5. *guanyuan*





QIGONG RESPIRAȚIE ENERGETICĂ